

POLAR FT1
POLAR FT2

Manuel d'Utilisation

TABLE DES MATIÈRES

1. AVANTAGES DE VOTRE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE POLAR FT1/POLAR FT2



FACILITE D'ENTRAINEMENT

Le cardiofréquencemètre FT1/FT2 vous permet de vous entraîner facilement en vous basant sur votre fréquence cardiaque.

MOTIVATION

Le cardiofréquencemètre FT1/FT2 vous guide dans votre zone "amélioration de forme" personnalisée pour garantir des résultats motivants.

Entraînement basé sur votre fréquence cardiaque

Votre fréquence cardiaque constitue un indicateur pratique, fiable et personnel de l'intensité de vos séances d'entraînement. Suivre votre fréquence cardiaque vous oriente pour augmenter ou diminuer l'intensité de vos séances d'entraînement, en fonction de vos objectifs et de votre niveau de forme du moment. Bien qu'il existe de nombreux indices subjectifs indiquant les réactions de votre corps aux séances d'entraînement (sensations subjectives, fréquence respiratoire, impressions physiques), aucun d'entre eux n'est aussi fiable que la mesure de votre fréquence cardiaque. En effet, la mesure de la fréquence cardiaque est objective car votre FC est conditionnée à la fois par des facteurs externes et internes, et dépend de votre condition physique.

Utilisez votre cardiofréquencemètre FT1/FT2 pendant vos séances d'entraînement pour :

- apprendre à comprendre et reconnaître les réactions de votre corps
- vous assurer de commencer sans vous faire de mal (piège dans lequel tombent souvent les débutants)
- contrôler l'intensité de vos séances d'entraînement
- obtenir des retours sur vos performances

Intensité d'entraînement

La fréquence cardiaque maximum (FC_{max}) est une valeur utilisée pour définir les limites d'une zone de fréquence cardiaque cible. La FC_{max} correspond au nombre le plus élevé de battements par minute (bpm) atteint par le coeur humain au cours d'un effort physique maximum. La FC_{max} peut être calculée (estimée en théorie) en fonction de votre âge : 220 - âge = FC_{max}.

Les intensités d'entraînement peuvent être exprimées en pourcentages de FC_{max}.

Il existe différentes intensités d'entraînement : **Légère, Modérée** et **Elevée**.

Intensité	**Intensité en % de FC_{max}**	**Bénéfices d'entraînement**
Elevée	80-90%	• Bénéfices : augmente la capacité de performance maximum • Sensations : fatigue des muscles et forte respiration • Recommandé pour : Personnes en forme sur de courtes séances d'entraînement

Modérée	70-80%	• Bénéfices : améliore la forme aérobie / l'endurance • Sensations : respiration plus calme et assez facile, transpiration modérée • Recommandé pour : tous, en séances d'entraînement standard et sur une durée modérée
Légère	60-70%	• Bénéfices : améliore l'endurance de base et facilite la récupération et la consommation de graisses • Sensations : respiration confortable et facile, faible fatigue des muscles, légère transpiration • Recommandé pour : tous

Tableau 1. Intensités d'entraînement et bénéfices

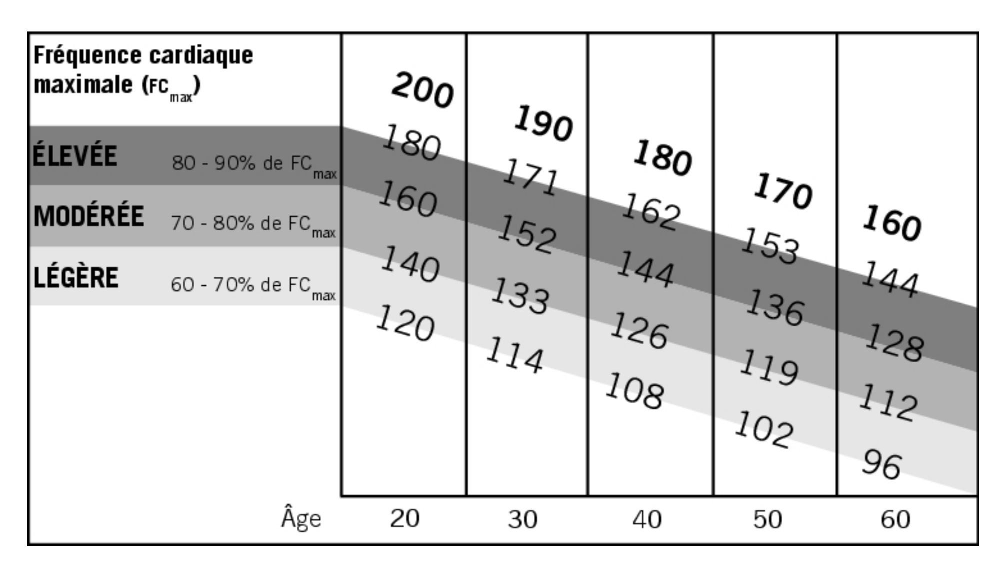
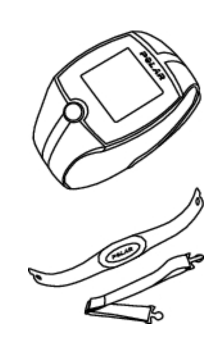


Tableau 2. Intensités d'entraînement et limites de la fréquence cardiaque en fonction de l'âge

2. DÉMARRAGE

Vous familiariser avec votre cardiofréquencemètre FT1/FT2

Le cardiofréquencemètre affiche votre temps, votre FC et d'autres données de votre entraînement. Vous pouvez également le porter comme une montre.



L'émetteur de fréquence cardiaque envoie votre signal de fréquence cardiaque au cardiofréquencemètre avec la précision d'un ECG.

La dernière version de ce manuel d'utilisation est téléchargeable sur www.polar.com/support.

Enregistrez votre produit Polar sur http://register.polar.fi/. De cette façon, vous nous aidez à améliorer nos produits et services pour mieux répondre à vos besoins.

Structure du menu

Le cardiofréquencemètre fonctionne avec un seul bouton. Appuyez sur le bouton depuis l' **affichage de l'heure** (indiquant l'heure, la date et le jour de la semaine) pour saisir différents modes :

Nombre de pressions du bouton	Mode	Structure du menu
x 1	**EXE** (exercice) pour mesurer votre fréquence cardiaque	6 USER 1 EXE 5 DATE 16:26 16 DAY 2 FILE 4 TIME 3 ZONE
x 2	**FILE** (FICHIER) pour visualiser vos informations d'entraînement	
x 3	**ZONE** pour définir manuellement les limites de votre fréquence cardiaque cible	
x 4	**TIME** (HEURE) pour définir l'heure	
x 5	**DATE** pour définir la date	
x 6	**USER** (UTILISATEUR) pour définir votre âge*	

* s'applique uniquement au cardiofréquencemètre Polar FT2.

Symboles d'affichage

Symbole	Description
	La pile du cardiofréquencemètre est presque épuisée.
	L'alarme de votre zone cible de FC est active.
	Le symbole de l'horloge indique l'heure en mode Exercice et Réglage de l'heure.
	Votre FC est mesurée et se situe dans les limites de la zone cible de FC.
	Votre FC se trouve en-dessous de la zone cible de FC.
	Votre FC se trouve au-dessus de la zone cible de FC.
	L'indicateur des jours de la semaine indique le jour dans l'affichage de l'heure. Les jours de la semaine s'affichent à l'écran.
	L'indicateur du niveau de menu affiche le nombre d'entrées du menu. Lorsque vous parcourez le menu, ce symbole vous indique votre emplacement dans le niveau de menu actuel.

Symbole	Description
▬	Cet indicateur de temps d'entraînement représente 10 minutes d'entraînement continu.
⊕	Lorsque ce symbole apparaît, vous pouvez augmenter les valeurs d'un incrément en appuyant une fois sur le bouton.
⊖	Lorsque ce symbole apparaît, vous pouvez diminuer les valeurs d'un incrément en appuyant une fois sur le bouton.

Navigation "Un bouton" intelligente

Le bouton du cardiofréquencemètre active différentes fonctionnalités selon vos besoins d'utilisation.

Appuyez sur le bouton pour

- sélectionner le mode (**EXE** (EXERCICE), **FILE** (FICHIER), **ZONE**, **TIME** (HEURE), **DATE**, **USER** (UTILISATEUR)*).
- passer à l'affichage suivant dans **FILE** (FICHIER).
- augmenter une valeur lorsque le symbole ⊕ apparaît. Appuyez sur le bouton une fois pour augmenter les valeurs d'un incrément.
- diminuer une valeur lorsque le symbole ⊖ apparaît. Appuyez sur le bouton une fois pour diminuer les valeurs d'un incrément.

Le symbole "-" (moins) apparaît dans les deux secondes suivant l'augmentation d'une valeur.

- confirmer votre sélection/valeur souhaitée lorsque **OK?** s'affiche.

* s'applique uniquement au cardiofréquencemètre Polar FT2.

Maintenez enfoncé le bouton pour

- revenir à l'affichage de l'heure depuis n'importe quel mode (sauf mode Exercice). Maintenez enfoncé le bouton jusqu'à ce que **EXIT** (QUITTER) s'affiche.
- activer/désactiver l'alarme de la zone cible de FC en mode Exercice. Maintenez enfoncé le bouton jusqu'à ce que le symbole apparaisse/disparaisse.
- **activer le rétroéclairage pour l'affichage de l'heure.** Après activation, appuyez sur le bouton pour allumer le réctroéclairage dans n'importe quel mode. Le rétroéclairage s'éteint automatiquement après cinq minutes si vous n'appuyez pas sur le bouton. Si vous commencez l'entraînement avec le rétroéclairage activé, la lumière restera allumée jusqu'à la fin de la séance d'entraînement.

Réglages

Régler l'heure



1. Dans le menu d'affichage de l'heure, appuyez quatre fois sur le bouton. **TIME** (HEURE) s'affiche.



2. Attendez jusqu'à ce que **12h** ou **24h** apparaisse à l'écran et se mette à clignoter.
   Appuyez sur le bouton pour sélectionner le format horaire souhaité.



3. Attendez jusqu'à ce que **OK?** apparaisse à l'écran puis appuyez sur le bouton pour confirmer votre sélection.



Si vous avez sélectionné le format horaire **12h**, sélectionnez **AM** ou **PM**. Attendez jusqu'à ce que **OK?** apparaisse à l'écran puis appuyez sur le bouton pour confirmer votre sélection.



4. Attendez jusqu'à ce que les heures se mettent à clignoter.
   Réglez la valeur avec le bouton lorsque le symbole "-" (moins) ou "+" (plus) s'affiche. Le symbole "-" s'affiche deux secondes après avoir augmenté une valeur.



5. Attendez jusqu'à ce que les minutes se mettent à clignoter.
   Réglez la valeur avec le bouton lorsque le symbole "-" (moins) ou "+" (plus) s'affiche. Le symbole "-" s'affiche deux secondes après avoir augmenté une valeur.



6. Une fois les valeurs réglées, attendez jusqu'à ce que **OK?** apparaisse, puis appuyez sur le bouton pour confirmer votre sélection.

Une fois que vous avez fini de régler l'heure, le cardiofréquencemètre revient à l'affichage de l'heure.

Régler la date



1. Dans le menu d'affichage de l'heure, appuyez cinq fois sur le bouton. **DATE** s'affiche à l'écran.



2. Attendez jusqu'à ce que le jour (en format 24h) ou le mois (en format 12m) s'affiche et se mette à clignoter.
   Réglez la valeur avec le bouton lorsque le symbole "-" ou "+" s'affiche à l'écran. Le symbole "-" s'affiche deux secondes après avoir augmenté une valeur.



3. Attendez jusqu'à ce que le mois (en format 24h) ou le jour (en format 12h) s'affiche.
   Réglez la valeur avec le bouton lorsque le symbole "-" ou "+" s'affiche à l'écran. Le symbole "-" s'affiche deux secondes après avoir augmenté une valeur.



4. Une fois les valeurs réglées, attendez jusqu'à ce que **OK?** apparaisse, puis appuyez sur le bouton pour confirmer votre sélection.



5. **DAY** (JOUR) s'affiche et l'indicateur des jours clignote en haut de l'écran.



6. Les jours de la semaine s'affichent à l'écran, comme suit :
   MON = Lundi, **TUE** = Mardi, **WED** =Mercredi, **THU** = Jeudi, **FRI** = Vendredi, **SAT** = Samedi, **SUN** = Dimanche
   Lorsque le symbole "+" apparaît à l'écran, appuyez sur le bouton pour sélectionner le jour souhaité.



7. Une fois le jour sélectionné, attendez jusqu'à ce que **OK?** apparaisse, puis appuyez sur le bouton pour confirmer votre sélection.

Une fois la date réglée, le cardiofréquencemètre revient à l'affichage de l'heure.

Définir votre âge*

* s'applique uniquement au cardiofréquencemètre Polar FT2.



1. Dans le menu d'affichage de l'heure, appuyez six fois sur le bouton. **USER** (UTILISATEUR) s'affiche.



2. Attendez jusqu'à ce que **AGE** apparaisse à l'écran.



3. Les chiffres des années se mettent à clignoter. Utilisez le bouton pour régler la valeur.



4. Une fois la valeur définie, attendez jusqu'à ce que **OK?** apparaisse, puis appuyez sur le bouton pour confirmer votre sélection.
   ZONE SET (DEFINIR ZONE) s'affiche. Par défaut, les limites de votre FC en fonction de votre âge ont été définies. La limite supérieure correspond à 85% de votre fréquence cardiaque maximum et la limite inférieure à 65% de celle-ci. Si vous souhaitez modifier les limites en fonction des intensités d'entraînement décrites dans la rubrique "Intensités d'entraînement", référez-vous au chapitre Régler les limites de votre fréquence cardiaque cible et l'alarme.

Une fois votre âge sélectionné, le cardiofréquencemètre revient à l'affichage de l'heure.

Régler les limites de votre fréquence cardiaque cible et l'alarme

Pour être sûr de vous entraîner au bon niveau d'intensité, réglez les limites de votre fréquence cardiaque ainsi que l'alarme avant de vous lancer dans une séance d'entraînement. L'alarme retentit lorsque vous vous trouvez en dehors de votre zone cible de fréquence cardiaque. Pour plus d'informations sur les limites de fréquence cardiaque et les intensités d'entraînement, consultez la rubrique *Avantages de votre cardiofréquencemètre Polar FT1/FT2.*

L'alarme de zone de FC cible indique que vous vous trouvez en dehors de votre zone de FC cible.



1. Dans le menu d'affichage de l'heure, appuyez trois fois sur le bouton. **ZONE** s'affiche.



2. **BEEP** (BIP) apparaît alors à l'écran et **ON** ou **OFF** se met à clignoter. Appuyez sur le bouton pour sélectionner **ON** (activer l'alarme), ou **OFF** (désactiver l'alarme).



3. Une fois l'option souhaitée sélectionnée, attendez jusqu'à ce que **OK?** apparaisse, puis appuyez sur le bouton pour confirmer votre choix.

Votre cardiofréquencemètre FT2 calcule automatiquement les limites de votre zone de fréquence cardiaque en fonction de l'âge que vous avez préalablement saisi dans les réglages utilisateur. Toutefois, vous avez aussi la possibilité de régler manuellement les limites depuis cet affichage. Pour le cardiofréquencemètre FT1, les limites doivent être réglées manuellement

(pour passer cette étape, maintenez le bouton enfoncé jusqu'à ce que **EXIT** (QUITTER) s'affiche).



4. **HIGH** (ELEVE) s'affiche. Attendez jusqu'à ce que la limite de FC supérieure se mette à clignoter.
   Réglez la valeur. Augmentez la valeur lorsque le symbole "+" s'affiche. Diminuez la valeur lorsque le symbole "-" s'affiche. Le symbole "-" s'affiche deux secondes après avoir augmenté une valeur .

    *La limite de FC supérieure ne peut pas être inférieure à la limite de FC inférieure.*



5. Une fois la valeur réglée, attendez jusqu'à ce que **OK?** apparaisse, puis appuyez sur le bouton pour confirmer votre sélection.



6. **LOW** (FAIBLE) s'affiche à l'écran. Attendez jusqu'à ce que la limite de FC inférieure se mette à clignoter. Réglez la valeur.



7. Une fois la valeur réglée, attendez jusqu'à ce que **OK?** apparaisse, puis appuyez sur le bouton pour confirmer votre sélection.

Une fois les réglages de fréquence cardiaque cible effectués, le cardiofréquencemètre revient à l'affichage de l'heure.

3. ENTRAÎNEMENT

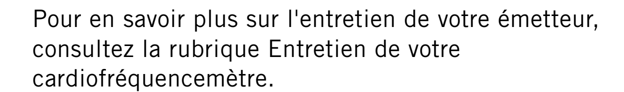
Porter l'émetteur de fréquence cardiaque







1. Attachez une extrémité de l'émetteur de fréquence cardiaque à la ceinture élastique.
2. Réglez la longueur de la ceinture de l'émetteur de fréquence cardiaque pour qu'elle soit correctement et confortablement ajustée. Fixez la ceinture autour de votre poitrine, juste en dessous des pectoraux, et attachez-la à l'émetteur de fréquence cardiaque.
3. Ecartez l'émetteur de fréquence cardiaque de votre poitrine et humidifiez les deux électrodes rainurées au dos. Vérifiez si les électrodes humidifiées sont bien plaquées contre votre peau et si le texte sur l'émetteur de fréquence cardiaque est bien positionné à l'endroit, au centre de votre poitrine.



Pour en savoir plus sur l'entretien de votre émetteur, consultez la rubrique Entretien de votre cardiofréquencemètre.

Démarrer la séance

Avant de démarrer l'entraînement, portez l'émetteur de fréquence cardiaque et le cardiofréquencemètre. Aucun autre cardiofréquencemètre ne doit se trouver dans un rayon d'un mètre de manière à éviter toute interférence éventuelle.



1. Appuyez sur le bouton une fois de manière à lancer l'enregistrement de votre séance d'entraînement. **EXE** (Exercice) s'affiche.



2. Le chronomètre démarre après quelques secondes. Le contour du symbole en forme de coeur clignote jusqu'à détection de votre fréquence cardiaque (cette opération ne devrait pas prendre plus de 15 secondes).



3. Votre fréquence cardiaque s'affiche. Un symbole de coeur qui clignote indique une mesure de FC en cours. Le symbole clignote au rythme de votre coeur.



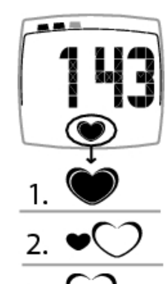
Réglez l'alarme de la zone cible de FC sur **ON** *ou* **OFF** *en mode Exercice en maintenant le bouton enfoncé. L'alarme retentit lorsque vous vous trouvez dans les limites de votre zone de fréquence cardiaque cible.*

Pendant la séance



HeartTouch
Modifiez les informations affichées (Fréquence cardiaque / Durée / Heure) lors d'une séance d'entraînement en plaçant le cardiofréquencemètre près du logo Polar de l'émetteur de fréquence cardiaque. Gardez le cardiofréquencemètre près de l'émetteur de fréquence cardiaque jusqu'à ce qu'un bip retentisse et que l'information souhaitée s'affiche.


Un bip retentira même si l'alarme a été désactivée.



1. **Fréquence cardiaque**
   Votre fréquence cardiaque est calculée en battements par minute.
   Symbole 1 = votre FC se situe dans les limites de la zone de FC cible.
   Symbole 2 = votre fréquence cardiaque se situe en-dessous de la zone de FC cible.
   Symbole 3 = votre fréquence cardiaque se situe au-dessus de la zone de FC cible.



2. **La durée de la séance d'entraînement** s'affiche en minutes et en secondes, ou en heures et en minutes lorsque la séance a duré plus d'une heure.
   Chaque **indicateur de durée d'entraînement** représente dix minutes d'entraînement continu. Après une heure d'entraînement continu (ou six indicateurs), le compteur redémarre. Utilisez les indicateurs pour marquer des objectifs de durée pour votre séance d'entraînement.



3. **Heure**
   L'heure s'affiche.

Arrêter la séance



Pour arrêter l'enregistrement de la séance d'entraînement, appuyez sur le bouton. **STOP** (ARRET) s'affiche et le cardiofréquencemètre revient à l'affichage de l'heure.

4. VISUALISER LE FICHIER SÉANCE

Vos dernières informations d'entraînement sont enregistrées dans la mémoire de votre cardiofréquencemètre sous **FILE** (FICHIER) jusqu'à l'enregistrement de votre prochaine séance d'entraînement. Les informations du fichier sont ensuite remplacées par les nouvelles.

FILE (FICHIER) est protégé contre tout démarrage accidentel et seuls les enregistrements de plus d'une minute sont sauvegardés.



1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez deux fois sur le bouton.
   FILE (FICHIER) s'affiche.



2. Après quelques instants, la **durée totale de la séance d'entraînement** s'affiche.



3. Appuyez sur le bouton. La **fréquence cardiaque moyenne (FCM) de la séance d'entraînement** s'affiche.



4. Appuyez sur le bouton. La **fréquence cardiaque maximum (MAX) de la séance d'entraînement** s'affiche.



5. Appuyez sur le bouton. **La date de votre dernière séance d'entraînement** s'affiche.

Appuyez sur le bouton pour revenir à l'affichage de l'heure.

5. INFORMATIONS IMPORTANTES

Entretenir votre cardiofréquencemètre

Comme tout appareil électronique, votre cardiofréquencemètre doit être traité avec soin. Les suggestions suivantes vous aideront à respecter les obligations de garantie et à profiter de ce produit pendant de nombreuses années.

Récepteur et émetteur de fréquence cardiaque : Rangez dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Evitez les endroits humides et les matériaux imperméables à l'air (comme un sac plastique ou un sac de sport), ainsi que la proximité avec un produit conducteur (comme une serviette humide). Ne pas exposer aux rayons du soleil pendant une période prolongée. le nettoyer à l'eau savonneuse et le sécher avec un linge. Ne jamais utiliser d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques. Ne pas plier ni tirer sur l'émetteur. Cela peut endommager les électrodes. N'appuyez pas sur le bouton de votre cardiofréquencemètre sous l'eau.

Ceinture élastique : Rincez sous l'eau après chaque utilisation. Nettoyez après la natation. En cas d'utilisation régulière, nettoyez au moins une fois toutes les trois semaines en machine à 40°C. Utilisez alors un filet de protection. Ne jamais laver ni utiliser de détergents à base de javel ou d'adoucissant. Ne jamais laver la ceinture élastique à sec, la passer au sèche-linge ni la repasser.

Service après-vente

Durant les deux ans de garantie, nous vous recommandons de vous adresser à un service après-vente agréé Polar pour toute réparation éventuelle. La garantie ne couvre pas les dommages directs ou indirects liés à l'intervention d'un service non agréé par Polar Electro.

Pour obtenir les coordonnées et l'adresse de tous les Centres de services agréés Polar, visitez la page www.polar.com/support et le site Web propre à chaque pays.

Enregistrez votre produit Polar sur http://register.polar.fi/. De cette façon, vous nous aidez à améliorer nos produits et services pour mieux répondre à vos besoins.


Le nom d'utilisateur de votre compte d'utilisateur Polar est toujours votre adresse mail. Les mêmes nom d'utilisateur et mot de passe sont valables pour l'enregistrement du produit Polar, polarpersonaltrainer.com, le forum de discussion Polar et l'inscription à la Newsletter.

Remplacer les piles

Pile du cardiofréquencemètre

N'ouvrez pas le cardiofréquencemètre vous-même. Nous vous recommandons de faire appel à un service après-vente agréé Polar pour le remplacement des piles. Il testera l'étanchéité de votre Polar FT1/FT2 après le remplacement des piles et réalisera une vérification périodique. Veuillez retenir les éléments suivants :

- Le témoin de faible niveau de pile s'affiche lorsque la pile ne dispose plus que de 10 à 15 % de sa capacité.
- L'utilisation excessive du rétroéclairage affaiblit la pile plus rapidement.
- Par temps froid, le témoin de faible niveau de pile peut apparaître, mais disparaît avec la hausse de la température.
- Le rétroéclairage et le volume sonore sont automatiquement désactivés lorsque le témoin de pile faible est affiché.

Pile de l'émetteur

Si vous pensez que la pile d'émetteur est déchargée, contactez votre service après-vente agréé Polar pour obtenir un émetteur de remplacement.

Précautions d'emploi

Le cardio Polar vous permet de visualiser votre performance. Il est conçu pour indiquer votre forme ainsi que votre récupération pendant et après les séances d’entraînement. Aucun autre usage n’est impliqué.

Le cardio Polar ne doit pas être utilisé pour obtenir des mesures environnementales nécessitant une précision professionnelle ou industrielle.

Minimiser les risques lors des séances d’entraînement

L’entraînement peut présenter certains risques. Avant de commencer un programme d’entraînement régulier, il est recommandé de prendre le temps de répondre aux questions suivantes concernant votre santé. Si vous répondez affirmativement à une de ces questions, nous vous recommandons de consulter un médecin avant d’entamer tout programme d’entraînement.

- Avez-vous cessé toute pratique d’une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l’hypertension ou un taux de cholestérol élevé ?
- Présentez-vous des signes ou des symptômes d’une pathologie quelconque ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le cœur ?
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?
- Etes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical ?
- Etes-vous porteur d’un stimulateur cardiaque ou d’un autre appareil électronique implanté ?
- Est-ce que vous fumez ?
- Etes-vous enceinte ?

En plus d’une activité physique intense, les médicaments pour le cœur, la pression artérielle, les conditions psychologiques, l’asthme, la respiration, etc., ainsi que certaines boissons énergisantes, l’alcool et la nicotine peuvent également affecter la fréquence cardiaque.

Il est important de tenir compte des réactions de votre corps lors de vos entraînements. **Si lors de votre entraînement, vous ressentez une douleur inattendue ou une fatigue excessive, il est recommandé d’arrêter l’exercice ou de continuer à moindre intensité.**

Remarque ! Si vous portez un stimulateur cardiaque, vous pouvez utiliser les cardios Polar. En théorie, les produits Polar ne doivent pas pouvoir causer d’interférences avec les stimulateurs cardiaques. Dans la pratique, aucun rapport ne laisse penser que quiconque ait expérimenté des interférences. Toutefois, nous ne pouvons pas émettre de garantie officielle concernant l’adéquation de nos produits avec tous les stimulateurs cardiaques ou autres dispositifs implantés en raison de leur diversité. En cas de doute ou si vous ressentez des sensations inhabituelles lors de l’utilisation de produits Polar, consultez votre médecin ou contactez le fabricant du dispositif électronique implanté afin de vous assurer de votre sécurité.

Si vous êtes allergique à une substance qui entre en contact avec votre peau ou si vous suspectez une réaction allergique due à l’utilisation de ce produit, consultez la liste des matériaux dans les Caractéristiques techniques. En cas de réaction cutanée, cessez d’utiliser le produit et consultez votre médecin.



L’humidité et l’abrasion combinées peuvent faire en sorte que du noir se forme à la surface de l’émetteur de fréquence cardiaque, maculant ainsi les vêtements clairs. Si vous appliquez sur votre peau du parfum ou un spray insecticide, assurez-vous que le produit n’entre pas en contact avec le cardio ou l’émetteur de fréquence cardiaque.
Si vous vous entraînez dans des conditions de grand froid (de -20 °C à -10 °C), il est recommandé de porter le cardio sous la manche de votre veste, directement sur la peau.

Les appareils de cardio-training avec des composants électriques peuvent engendrer des perturbations électromagnétiques.

Pour résoudre ce problème, suivez les conseils suivants :

1. Retirez la ceinture du capteur de fréquence cardiaque de votre poitrine et utilisez l'équipement d'entraînement comme vous le feriez normalement.

2. Déplacez le cardio jusqu'à ce que vous trouviez une zone sans parasites ou que le symbole du coeur ne clignote plus. Les interférences sont souvent pires directement devant l'écran de l'équipement, tandis que le côté gauche ou droit de l'écran est relativement exempt de parasites.
3. Replacez la ceinture du capteur de fréquence cardiaque sur votre poitrine et conservez autant que possible le cardio dans cette zone libre de toute interférence.

Si le cardio ne fonctionne toujours pas avec l'équipement d'entraînement, ce dernier est peut-être trop bruyant sur le plan électrique pour la mesure de fréquence cardiaque sans fil.

Pour plus d'informations, visitez www.polar.com/support [http://www.polar.com/support].

Etanchéité du cardiofréquencemètre FT1/FT2

Les cardiofréquencesmètres FT1 et FT2 peuvent être utilisés en natation. Pour maintenir l'étanchéité, n'appuyez pas sur le bouton sous l'eau. Pour en savoir plus, rendez-vous à l'adresse http://www.polar.com/support. L'étanchéité des produits Polar est testée suivant la norme internationale ISO 2281. Les produits sont classés en 3 catégories différentes en fonction de leur étanchéité. Vérifiez le degré d'étanchéité de votre produit Polar, indiqué au dos de celui-ci. Comparez-le ensuite au tableau ci-dessous. Remarque : ces définitions ne s'appliquent pas forcément aux produits d'autres fabricants.

Marquage au dos du boîtier	Caractéristiques d'étanchéité
Water resistant	Protégé contre les projections d'eau, la sueur, les gouttes d'eau, etc. Non prévu pour la natation.
Water resistant 30 m/50 m WR 30M/WR 50M	Prévu pour la baignade et la natation.
Water resistant 100 m WR 100M	Prévu pour la natation et la plongée (sans bouteilles d'oxygène)

Dépannage

Si vous vous êtes perdu dans le menu, maintenez le bouton enfoncé jusqu'à ce que l'heure s'affiche.

Si le relevé de FC devient capricieux, semble exagérément élevé ou affiche (00), veillez à ce qu'il n'y ait pas d'autres émetteurs de FC à moins de 1 mètre et que l'émetteur soit correctement ajusté, humidifié, propre et en bon état.

Les signaux électromagnétiques forts peuvent perturber les relevés. Ces perturbations électromagnétiques peuvent survenir près des appareils de cardio-training avec des composants électriques, lignes à haute tension, feux de signalisation, lignes aériennes au-dessus de rails électriques, lignes de bus électriques ou tramways, télévisions, moteurs automobiles, cyclomètres, équipements de cardio-training à moteur, téléphones portables ou portails de sécurité électriques.

Si le relevé reste anormal même après vous être éloigné de la source de perturbation, ralentissez et vérifiez votre pouls manuellement.

Si vous pensez qu'il correspond au relevé élevé affiché à l'écran, la cause peut en être une arythmie cardiaque. La plupart des cas d'arythmie ne sont pas graves, mais il est tout de même préférable de consulter votre médecin.

Il se peut que des problèmes cardiaques aient altéré la forme de votre signal ECG. Dans ce cas, consultez votre médecin.

Si vous avez bien respecté les conseils ci-dessus, mais que la mesure de la fréquence cardiaque ne fonctionne toujours pas, il se peut que la pile de votre émetteur de fréquence cardiaque soit faible.

Liste de contrôle de dépannage

En cas de difficulté pour mesurer votre fréquence cardiaque, considérez les éléments suivants :

1. L'émetteur de fréquence cardiaque est-il porté correctement ? La ceinture doit être à plat et serrée fermement mais confortablement contre la peau, avec le texte visible et en position verticale.
2. Assurez-vous que les électrodes de l'émetteur de fréquence cardiaque sont propres et bien humidifiées.
3. Le cardiofréquencemètre doit se trouver à un mètre de l'émetteur de fréquence cardiaque. Le cardiofréquencemètre reçoit les signaux de l'émetteur dans un rayon d'un mètre.
4. Les signaux de fréquence cardiaque sont élevés et anormaux ? Le fait de déplacer le cardiofréquencemètre peut résoudre ce problème. D'autres cardiofréquencemètres ou équipements d'entraînement situés à proximité peuvent provoquer des interférences (reportez-vous à la rubrique Précautions d'emploi (page 14) pour en savoir plus).
5. Des produits chimiques contenus dans l'eau de mer ou certaines piscines peuvent affecter la réception des signaux ECG. L'eau de piscine à forte teneur en chlore et l'eau de mer sont de très bons conducteurs. Les électrodes de l'émetteur de fréquence cardiaque peuvent provoquer un court-circuit, empêchant ainsi les signaux ECG d'être détectés par l'émetteur de fréquence cardiaque. Sauter dans l'eau ou effectuer des mouvements musculaires énergiques lors d'une compétition de natation peuvent provoquer le déplacement de l'émetteur de fréquence cardiaque sur le corps à un endroit où les signaux ECG ne peuvent être reçus. La puissance des signaux ECG est individuelle et peut varier en fonction de la composition des tissus de chacun. Les problèmes sont plus fréquents lorsque la fréquence cardiaque est mesurée dans l'eau.
6. La pile de votre cardiofréquencemètre peut être faible, même si le symbole de pile faible n'est pas encore visible.
7. Il se peut que la pile de votre émetteur de fréquence cardiaque soit vide.

Caractéristiques techniques

Cardiofréquencemètre

Type de pile	CR 2025
Durée de vie de la pile	2 ans en moyenne (1 h / jour, 7 jours / semaine d'exercice)
Température de fonctionnement	-10 °C à +50 °C
Matériau du bracelet montre	Polyuréthane thermoplastique
Boîtier, fermoir et languette	Acier inoxydable conforme à la directive communautaire 94/27/EU et à son amendement 1999/C 205/05 sur les produits dégageant du nickel conçus pour un contact direct et prolongé avec la peau.
Précision de la montre	Supérieure à ± 2,0 seconde/jour à une température de 25° C.
Précision du cardiofréquencemètre	± 1 % ou ± 1 bpm (la plus haute des deux valeurs) ; applicable à une fréquence régulière.

Capteur de fréquence cardiaque

Durée de vie de la pile	Moyenne 2500 heures
Température de fonctionnement	-10 °C à +50 °C
Matériau	Polyuréthane
Matériau de la ceinture	Fermoir : Polyuréthane, Tissu : Nylon 46 %, polyester 32%, caoutchouc naturel (latex) 22%

Valeurs limites

Plage de mesure de la fréquence cardiaque	15 - 240 bpm
Limites de la FC	30 - 199 bpm
Montre	24 h ou 12 h
Durée d'exercice	0 - 23:59
Affichage de la durée d'exercice	< 1 h : mm. : ss, > 1 h : hh :mm
Âge	10 - 99

Garantie et décharge de responsabilité

Garantie

- Cette garantie n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des législations nationales ou fédérales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente.
- La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc. pour les clients ayant fait l'acquisition de ce produit aux États-Unis ou au Canada. La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les acheteurs ayant fait l'acquisition de ce produit dans d'autres pays.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantissent à l'acheteur initial que ce produit est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de deux (2) ans à partir de la date d'achat.
- **Le reçu de l'achat initial constitue votre preuve d'achat !**
- La garantie ne couvre pas l’usure normale de la pile, toute autre usure normale, les dégâts liés à une mauvaise utilisation, à une utilisation abusive, aux accidents ou au non-respect des précautions d’emploi, à un mauvais entretien, à une utilisation commerciale, les boîtiers/écrans cassés ou rayés, les brassards, les ceintures élastiques ni les vêtements Polar.
- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés par ou liés au produit.
- Les produits achetés d'occasion ne sont pas couverts par la garantie de deux (2) ans, sauf stipulation contraire de la législation locale.
- Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé, soit remplacé par le Centre de service après-vente agréé Polar, quel que soit le pays d'achat.

La garantie couvrant tout produit est limitée aux pays dans lesquels ce produit est commercialisé.

Les noms et logos contenus dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques commerciales de Polar Electro Oy. Les noms et logos indiqués par un symbole ® contenus dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques commerciales de Polar Electro Oy. Windows est une marque déposée de Microsoft Corporation et Mac OS est une marque déposée d'Apple Inc.

Polar Electro Oy est une entreprise certifiée ISO 9001:2008.

CE 0537
L'estampille CE indique que ce matériel est conforme aux dispositions des directives 93/42/CEE, 1999/5/CE et 2011/65/EU. La Déclaration de Conformité correspondante est disponible sur le lien www.polar.com/support [http://www.polar.com/support].



Ce marquage indique que le produit est protégé contre les chocs électriques.



Le symbole représentant une poubelle sur roues barrée d'une croix indique que les produits Polar sont des instruments électroniques, soumis à la directive 2012/19/UE de l’Union européenne et du Conseil sur le tri sélectif des déchets électriques et électroniques (WEEE) ; les piles et les accumulateurs utilisés dans ces produits entrent dans le cadre de la Directive 2006/66/CE du 6 septembre 2006 de l'Union européenne et du Conseil relative aux piles et accumulateurs et aux déchets de piles et d'accumulateurs. Ces produits et ces piles/accumulateurs contenus dans les produits Polar doivent donc être triés séparément dans les pays de l’Union européenne.

Informations réglementaires est disponible sur le lien www.polar.com/support.

Décharge de responsabilité

- Les informations contenues dans ce manuel sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.

- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne prennent aucun engagement, n’accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits dans celui-ci.
- Polar Electro Oy /Polar Electro Inc. ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

Ce produit est protégé par les droits incorporels de Polar Electro Oy, tels que définis dans les documents suivants : US 6477397, DE 20008882.3, ES 200001333, IT 00250117, DE 20008883.1, IT 00250120, US 6553633, FI 88223, DE 4215549, GB 2257523B, HK 113/199, US 5491474, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, US 5486818, FI 115287, EP 1090583, US 6553247, US 6272365, GB 2339833, FI 96380, JP 3568954, US 5611346, EP 0665947, DE 69414362, FI 115084, EP 1543769, US 7418237, FI 23891, USD 555608S. Autres brevets en instance

Produit par Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE

Tél +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com [http://www.polar.com]

FR 3.0 11/2013